



الشكل (٧٧) يوضح كيفية اداء الارسال الواطئ القصير

ثانياً: **الضربات الأمامية** : وهي الضربات التي تؤدي بالوجه الداخلي للمضرب (الوجه الأيسر) رداً على الريشة الآتية في اتجاه اليمين من جسم اللاعب على الأغلب ، ويمكن تقسيمها إلى :

١. **الضربات فوق الرأس الأمامية** :

أ . ضربة التخليص (الرد): (the clear)

ب . الضربة المسقطة الأمامية البطيئة (the forehand drop)

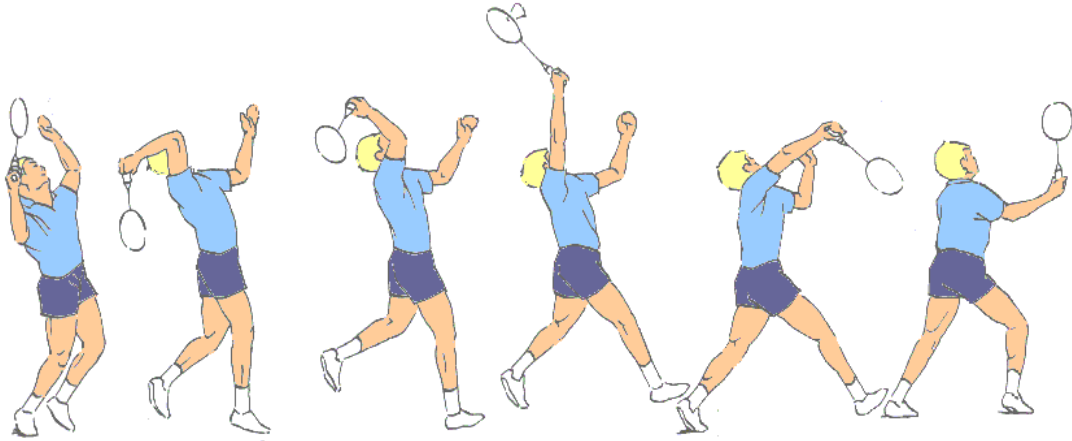
ج . الضربة الساحقة الأمامية (the forehand smash)

أ. **ضربة التخليص: (the clear)** :

ضربة التخليص أو الرد وهي من أنواع الضربات الدفاعية ، والتي كثيراً ما تستخدم في اللعب الفردي بهدف تحريك المنافس بعيداً عن القاعدة (وسط الملعب) بقدر الإمكان ، حتى يمكن تحويله من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع ، كما تستخدم بفعالية في زوجي السيدات في حالة تعتمد إرهاق المنافسين ، كما يستخدمها الرجال في الزوجي المختلط ، فضلاً عن إنها تستخدم في زوجي الرجال كفرصة (لالتقاط الأنفاس).

وتؤدي هذه الضربة من الجزء الخلفي من الملعب ، بحيث يقف اللاعب في الوضع أماماً ، القدم اليسرى أماماً واليمنى خلفاً ويضرب الريشة بقوس عال لتسقط قبل حدود الملعب الفردي بقليل وبشكل عمودي على سطح الملعب وينقسم الأداء فنياً إلى ثلاث مراحل :

(١) الإعداد: من وضع الوقوف أماماً يمسك اللاعب المضرب بأسلوب المسكة الأمامية ، يأخذ المضرب للخلف وراء الرأس بحيث يكون عنق المضرب موازياً لعضد الذراع الضاربة .



الشكل (٧٨) يوضح المراحل الفنية لأداء ضربة التخليص

، بينما اليد الحرة مشيرة إلى الريشة القادمة عبر الشبكة وينبغي عند أدائها أن يرجع اللاعب ثقل جسمه على القدم الخلفية دون مبالغة .

(٢) الضرب : تمتد الذراع القابضة على المضرب لأعلى وتوجه بحيث تقابل الريشة فوق الرأس ، بحيث تكون حركة المد بالتتابع ابتداء بالساعد، فالرسغ، فالمضرب ، مع ملاحظة تزامن حركة مد الذراع مع عودة الكتف من الخلف للأمام .

(٣) المتابعة : يجب أن تتابع الذراع مسارها الحركي بعد الضرب بانسياب مفتوح مع ملاحظة إن اتجاه الذراع لحظة الضرب وما بعدها تشير إلى الاتجاه الذي سوف تتخذه الريشة في مسارها كما ينتقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية خلال عملية الضرب وصولاً إلى مرحلة المتابعة .

ملاحظة : يجب تركيز الانتباه دائماً لحركة الريشة، بحيث تتابع بنظرك الريشة ورأس المضرب عند نقطة الضرب .

ب. الضرب المسقطة الأمامية (The Forehand Drop) :

يكون الإعداد لهذه الضربة مشابهاً للإعداد في ضربة الرد ، ولكن عند نقطة الضرب يجب أن تبطئ بسرعة المضرب .

وتكون حركة المتابعة بالضبط كما في حركة متابعة الرد (التخليص) الدفاعي ويلاحظ إن هذا التبطئ في سرعة المضرب يعطي مزيداً في التحكم في الضرب ، ويمكن التعرف على مسار الطيران في الضربة المسقطة البطيئة كما في الشكل السابق ، ما يمكن ملاحظة الحركة النهائية الصحيحة في الشكل (٧٩).



الشكل (٧٩) يوضح الضربة المسقطة البطيئة

(من الطعن المنخفض)

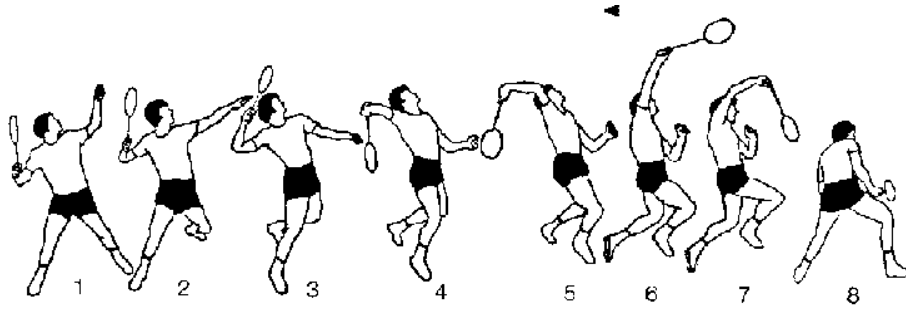
ملاحظة : يجب الإعداد لهذه الضربة مشابهاً لضربة التخليص حتى يمكن تضليل المنافس وتختلف فقط لحظة الضرب ، والاستعداد للحركة التالية .

ج. الضربة الساحقة الأمامية (The Forehand Smash) :

وتعد هذه الضربة من أمتع الضربات في الريشة الطائرة وأكثرها إثارة ومتعة للسرعة الشديدة الخاطفة للريشة المضروبة والتي لا تكاد تشاهد وهي تلعب بالطريق نفسها التي تؤدي بها ضربة التخليص أو الضربة المسقطة ، ولكن هناك اختلافاً في نقطة الضرب ، إذ يتم الضرب على مسافة نحو قدم أمام الرأس ، إذ يتجه المضرب لأسفل عند الضرب وبعده .

وباستخدام رأس المضرب يتم ضرب الريشة بحركة سريعة وخاطفة ومتفجرة ، وبحركة المتابعة نفسها التي تتم في التخليص .

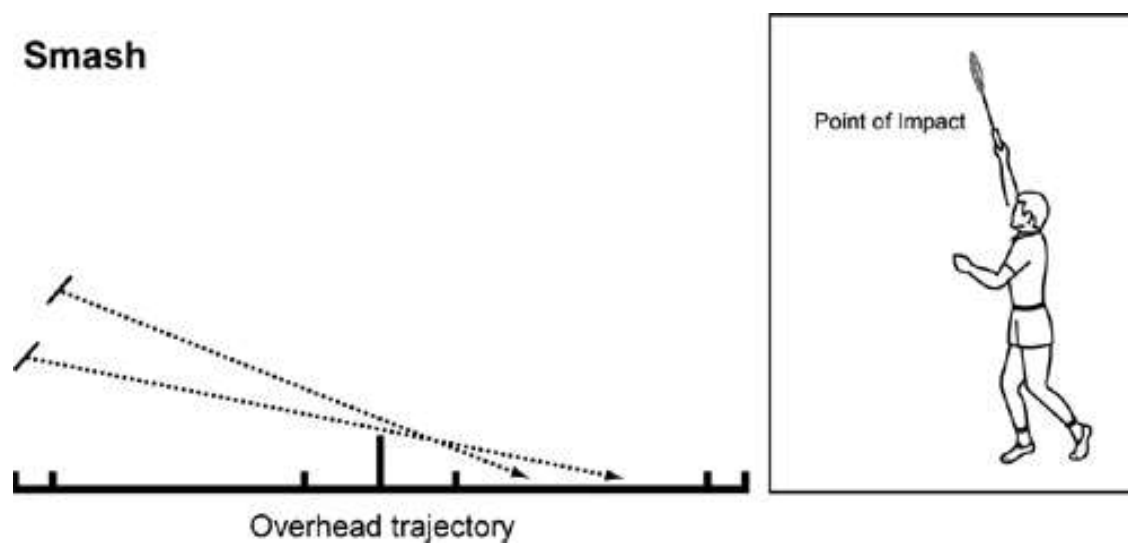
وفي هذه الضربة تكون حركة الريشة سريعة ، ما يجب أن تكون ذات مسار منخفض، أو تكاد تمر من فوق الشبكة ، كما ينبغي أن تسقط في ملعب المنافس بزاوية حادة كلما أمكن ذلك وعلى بعد ستة أقدام تقريباً من خط الإرسال لمنخفض.



انظر الشكل (٨٠) الذي يبين فيه المراحل لفنية لأداء الضرب الساحق

ملاحظة : اضرب الكرة في اعل نقطة ممكنة حتى تسقط بأقصى قوة وأضيق زاوية ممكنة ولا ترتطم بالشبكة .

والشكل التالي (٨١) يوضح المسار الحركي للريشة الطائرة في أثناء أداء الضرب الساحق .





الشكل (٨٢) يوضح الضرب الساق من القفز الضرب الساق من الارتكاز

٢. الضربة المدفوعة الأمامية: (the forehand drive)

وهي ضربة أمامية هجومية ذات مسار مسطح تقريباً تكاد تعبر من فوق الشبكة ، وهي تعد نوعاً من الضرب الساق الجانبي ، ويكون وضع اللاعب فيها واقفاً في الوضع أماماً بحيث تكون ركلة الرجل الأمامية في وضع نصف طعن (ثني) وتتجه القدم الأمامية في اتجاه الريشة ، وتثنى الرجل الحرة (الخلفية) قليلاً لتعطي دعماً لارتكاز الجسم .

وفي هذه الضربة يرجع رأس المضرب إلى خلف رأس اللاعب بحيث يكون مفصل المرفق اقل من ارتفاع التف قليلاً ، وفي هذه الأثناء يجب أن تكون الذراع الحرة مثنية وقريبة من الجسم ومرتخية ، يرجع الجذع للخلف قليلاً وكذلك كتف الذراع الضاربة ، بعدها ينتقل ثقل الجسم للأمام لحظة الضرب وفي الوقت نفسه لرجوع كتف الذراع الضاربة للأمام لإحداث أكبر طاقة حركة ممكنة ، تستغل في دفع الريشة بقوة وسرعة

ملاحظة : يجب إحداء توافق بين حركة مد الذراع جانباً وللأمام مع حركة رجوع الذراع الحرة للخلف في الجهة المعاكسة .

٣. ضربات الصد والدفع الأمامية:

تعد هذه الضربات من المهارات الإضافية ، وهي مهمة جداً في الرد على الهجوم بالضرب الساحق .

ويعدّها (بروندل) من فئة ضربات الشبكة باعتبارها تلعب في أفضل حالاتها واللاعب قريب من الشبكة .

٤. الضربة الأمامية المقوسة وضربة الشبكة :

وهذه النوعية من الضربات تستخدم بهدف خداع المنافس ، وفي واقع الأمر يشابه الأداء الحركي للضربتين حتى لحظة الضرب نفسها.

٥. الضربة المسقطة الأمامية:

وفي هذه الضربة تتخذ الريشة مساراً منخفضاً وحاداً في زاويته ، إذ على اللاعب أن يضربها بحدة من الرسغ ، وبسرعة أكثر من الضربات المسقطة البطيئة ، إذ يجب أن تسقط الريشة بعد خط الإرسال المنخفض فوراً بالنسبة لملاعب المنافس .

ويمكن استخدام الضربة المسقطة السريعة في كل أنواع اللعب في الريشة الطائرة وبخاصة في حالة تباطؤ المنافس أو تكاسله في تغطية ضربات التخليص ، وبشكل عام كلما بعد اللاعب عن الشبكة ، كانت هناك صعوبة في أداء الضربات المسقطة بأنواعها ، وكثيراً ما تستخدم الضربات المسقطة لأغراض تكتيكية .

ثالثاً : الضربات الخلفية :

وهي مجموعة من الضربات التي تؤدي بالمضرب من الجهة المعاكسة للذراع الضاربة ، فإن كان اللعب أيمن ، فإن الكرات الآتية على يساره يجب أن تلعب بظهر المضرب (السطح الخارجي) ومن جهة اليسار ، أي بوجه المضرب الأيمن .